



### Hozzávalók:

50 dkg finomliszt, 1 kiskanál só (6 gramm),  
1 csapott kiskanál sütőpor (4 gramm), 0,75  
dl (50 gramm) olaj, kb. 2,75 dl (kb. 230  
gramm) kézmeleg víz

1. Mexikóban a kukorica héjában lévő, a szervezet számára emészthetetlen cellulóz elbontására egy kevés oltott meszet adnak a kukoricához, majd így őrlik meg. Ebből a kezelt lisztből sütik azután a tortillát. Azonban ez a liszt nálunk nem beszerezhető (fanatikusok az interneten megrendelhetik, akárcsak a tortillaprést), és a hagyományos kukoricaliszttel nem helyettesíthető! Még szerencse, hogy a mexikóiak búzalisztből is sütnek tortillát, amit gond nélkül elkészíthetünk mi is itthon.
2. A lisztet egy nagy tálban a sóval és a sütőporral összeforgatjuk, a közepét kimélyítjük. Ide kerül az olaj, és a meleg víz. 3-4 perc alatt összegyúrjuk, akkor jó, ha kissé lágy, de elválik a tál falától. Folpackkal letakarjuk, 15 percen át pihentetjük.
3. Ezután 10-14 darab (attól függően milyen nagyot szeretnénk), egyforma nagyságú darabra szaggatjuk. Egyenként meggömbölygetjük, majd gyúrólapon 20-25 centi átmérőjű, 1,5 milliméter vastagságú kerek lapokká nyújtjuk. A tűzhely forró lapján vagy teflonserpenyőben, jó közepes lángon, külön zsiradék nélkül, oldalanként kb. 1 perc alatt megsütjük. Fontos, ügyeljünk arra, hogy véletlen se égjen meg. Tiszta, megnedvesített vászonkendőbe csomagolva tartjuk melegen, míg az összes el nem készül.

10-14 darab

Elkészítési idő: kb. 1 óra

Egy darab: 173-240 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.